


日期	星期	主食	菜餚						供應量			喜 歡 ？					備 註										
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	食 物 份 數							過 多	剛 好		不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3	討 厭 2	很 討 厭 1				
								全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	與 堅 果 類	油 脂 類										熱 量			
1月4日	一	白飯	黑胡椒豬柳	豬柳 洋蔥 紅蘿蔔	72 19 8	綠豆芽 黑胡椒醬 豆干片	18 1桶 0.7																	(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳170瓶、 豆漿1瓶			
			蕃茄炒蛋	雞蛋 蕃茄	57 39			5.4	3.0	0.0	1.3	0.0	2.5	748.0													
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 4																						
			南瓜山藥湯	南瓜 山藥 大白菜	9 34 9	大骨	9																				
<p>老師的叮嚀 山藥含有豐富的黏液蛋白，對人體有特殊的保健作用，可以維持血管彈性，防止脂肪沉積血管。</p>																											
1月5日	二	十穀飯	珍珠滷肉	豬絞肉 鳥蛋 生香菇	76 20 0	素絞肉 油蔥酥	0.4 1.2																	(八斗)鮮乳466瓶、 豆漿63瓶			
			蒜香花椰	綠花椰 白花椰 蒜粗	44 39 0.8	紅蘿蔔	2	5.4	2.5	1.0	1.6	0.0	2.5	838.0													
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																						
			香茅雞湯	翅小腿 花生 紅蘿蔔	20 6 11	白蘿蔔 香茅	28 0.3																				
<p>老師的叮嚀 雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。</p>																											
1月6日	三	麵食	大滷麵	中粗烏龍麵 紅蘿蔔 豬肉絲 雞蛋	95 4 24 11	大白菜 黑木耳 筍籤 素肉絲	36 8 13 0.2																				
			鮮肉包	鮮肉包 銀絲捲	1102個 10個			5.0	1.7	0.0	1.3	1.0	2.5	682.5													
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																						
			水果	國小 幼稚園	827份 103份																						
<p>老師的叮嚀 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力。</p>																											
1月7日	四	白飯	海帶結燒雞	雞腿丁 紅蘿蔔 海帶結	78 10 15	白蘿蔔 生香菇 素雞丁	40 6 0.7																				
			菇燴冬瓜	冬瓜 肉羹 紅蘿蔔	76 14 4	杏鮑菇 素肉羹	9 0.2	5.0	2.2	0.0	1.5	0.0	4.3	746.0													
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																						
			玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔	17 22 3																						
<p>老師的叮嚀 雞蛋含有人體需要的幾乎所有的營養物質，故被稱作「理想的營養庫」。雞蛋中含有豐富的DHA和卵磷脂等，能健腦益智，對於發育中的兒童，是補充營養的良好食材。</p>																											
1月8日	五	白飯	回鍋肉片	豬肉片 高麗菜 豆干片	72 33 18	甜麵醬 不辣豆瓣醬 炸豆包	1箱 1箱 0.7																				
			開陽高麗	高麗菜 蝦米 紅蘿蔔	83 1 3			5.4	2.7	0.0	2.0	0.0	2.5	743.0													
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																						
			馬鈴薯蔬菜湯	馬鈴薯 蕃茄 紅蘿蔔	24 15 7	大骨 洋蔥	11 11																				
<p>老師的叮嚀 豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。</p>																											
<p>營養標準參照 衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</p>																											

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

菜單設計：王子瑄營養師 

午餐執行秘書

校長

日期	星期	主食	菜		餡		食物份數							供應量			喜歡?					備註		
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	與油脂類	果種子	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可		討厭	很討厭
1月11日	一	白飯	京醬雞丁	雞腿丁	85	黑木耳	6																	
				杏鮑菇	20	甜麵醬	2箱																	
			素肉絲	0.4	小黃瓜	0.3																		
			板豆腐	64.8	板豆腐	10	冷凍毛豆仁	0.1																
麻婆豆腐	2箱	豬絞肉	2箱	不辣豆瓣醬		5.0	3.5	0.0	1.5	0.0	2.5	762.5												
炒時蔬	78	時蔬	4	蒜粗																				
雙色蘿蔔湯	43	白蘿蔔	5	紅蘿蔔	2																			
老師的叮嚀 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。																								
1月12日	二	十穀飯	蒜泥白肉	豬肉片	85	小三角豆腐	0.7																	
				蒜泥	2	馬鈴薯	0.1																	
			素蠔油	1桶																				
			絲瓜滑蛋	104	絲瓜	10	雞蛋		5.0	2.6	1.0	1.6	0.0	2.5	817.5									
炒時蔬	78	時蔬	1	蒜粗																				
銀蘿玉米湯	40	新鮮玉米條	28	白蘿蔔	8																			
老師的叮嚀 番茄內含有抗氧化物番茄紅素，能有效預防前列腺癌以及抵抗皮膚被紫外線曬傷。																								
1月13日	三	米食	炒米粉	細米粉	58包	蝦米	2																	
				豬肉絲	30	芹菜	3																	
			紅蘿蔔	10	木耳	6																		
			生香菇	6	高麗菜	42																		
奶黃包	112個					5.5	1.0	0.0	1.0	1.0	2.0	635.0												
炒時蔬	78	時蔬	1	蒜粗																				
水果	827份	國小幼稚園	103份																					
老師的叮嚀 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力。																								
1月14日	四	白飯	咖哩雞丁	雞腿丁	85	馬鈴薯	35																	
				紅蘿蔔	7	咖哩粉	2盒																	
			洋蔥	14	百頁豆腐	0.7																		
			豆皮白菜	88	大白菜	3	生豆包		5.9	1.6	0.0	1.3	0.0	3.0	697.5									
炒時蔬	78	時蔬	1	蒜粗																				
紫菜蛋花湯	5包	紫菜	22	雞蛋	0.6																			
老師的叮嚀 咖哩粉中含有的薑黃素，失智症患者腦中有澱粉狀蛋白質沉澱，會造成腦神經細胞及血管細胞的死亡，而薑黃素可抑制這種情形。																								
1月15日	五	白飯	日式薑汁燒肉	豬肉片	73	薑泥	1.1																	
				洋蔥	17	炸豆包	0.7																	
			番茄	22																				
			魚干瓠瓜	89	扁蒲	2	小魚干		6.1	2.4	0.0	0.8	0.0	2.5	697.5									
炒時蔬	78	時蔬	1	蒜粗																				
海芽味噌湯	1.3	海帶芽	4箱	味噌	31																			
老師的叮嚀 小黃瓜含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、硒是人體不可少的營養物質。																								

營養標準參照

衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

日期	星期	主食	菜		餚		食物份數						供應量			喜歡?					備註		
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡 5	喜歡 4	尚可 3		討厭 2	很討厭 1
1月18日	一	白飯	瓜仔肉	豬絞肉 豆干丁 碎花瓜	55 23 12	紅蘿蔔 素絞肉	11 0.3															(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳170瓶、 豆漿1瓶	
			白菜粉絲煲	冬粉 黑木耳 紅蘿蔔	14 3 3	大白菜 鮮香菇	53 6																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 2			5.3	2.7	0.0	1.5	0.0	2.5	723.5									
			海帶鮮湯	黃豆芽 海帶絲 薑絲	25 11 1	青蔥 大骨	0.7 11																
老師的叮嚀			紅蘿蔔有護眼、強肝、防癌、抗衰老、增強免疫力、保護呼吸道及促進兒童生長等功用，對人體健康而言是很重要的蔬菜之一。																				
1月19日	二	十穀飯	烤雞翅	雞翅 薑片 滷包	1112支 1 1個	蒜粗 青蔥 雞蛋	1 1 10顆															(八斗)鮮乳466瓶、 豆漿63瓶	
			紅燒油豆腐	小三角油腐 黑木耳 白蘿蔔	47 9 23			7.7	2.4	0.0	1.6	0.0	2.5	871.5									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			綠豆芋圓湯	綠豆 芋圓 二砂糖	24 24 20	提前送																	
老師的叮嚀			綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素A、B群、E的綠豆，對於抗老化及養顏美容多有助益。																				
1月20日	三	休業式																					
老師的叮嚀																							
1月21日	四																						
老師的叮嚀																							
1月22日	五																						
老師的叮嚀																							
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																				

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣